

KEPRIBADIAN TAHAN BANTING (*HARDNESS PERSONALITY*) DALAM PSIKOLOGI ISLAM

Oleh : Listya Istiningtyas*

Abstrak : Tidak ada individu yang bebas dari masalah dan tekanan hidup. Ada orang yang mudah mengeluh dan mudah menyerah dalam menghadapi tekanan hidup. Ada pula yang begitu tegar, optimis, dan memandang tekanan hidup sebagai tantangan yang dapat dihadapi. Individu yang dapat bertahan itu dalam bahasa psikologi disebut memiliki kepribadian tahan banting (*hardiness personality*). Secara literatur hal ini dapat diartikan sebagai ketahanan, ketabahan hati atau daya tahan. Kepribadian tahan banting ternyata memiliki manfaat yang sangat besar bagi kesehatan fisik dan mental. Topik ini masih jarang dibicarakan dalam psikologi. Tulisan ini berisi tentang wacana kepribadian tahan banting dari sudut pandang psikologi kontemporer dan dari sudut pandang Islam guna memperkaya pembahasan topik ini.

Kata kunci : kepribadian tahan banting, ketabahan, psikologi, Islam

Pendahuluan

Setiap hari individu dihadapkan pada masalah, bahkan sejak masih anak-anak sudah dituntut untuk menyelesaikan masalahnya mulai dari masalah sederhana sampai masalah yang kompleks. Pada masa sekarang ini permasalahan yang dihadapi manusia semakin *complicated* dan ruwet mulai dari permasalahan individu, keluarga, masyarakat sampai permasalahan dunia secara global. Di samping itu juga waktu

timbulnya permasalahan sering tidak mampu diprediksi (*unpredictable*) dan tidak terduga sebelumnya. Era ini juga ditandai semakin ketatnya persaingan, siapa kuat dia yang menjadi pemenang, sebaliknya siapa yang tidak berdaya dialah yang kalah dan termarginalkan. Ujian dan cobaan adalah hal yang lekat dalam kehidupan sehari-hari. Setiap saat kita bergelut dengan hal yang sesuai dan tidak sesuai dengan keinginan dan harapan kita. Alquran telah menjelaskan tentang makna hidup sebenarnya dan Allah SWT akan menguji manusia melalui hal-hal sebagai berikut “Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah mereka berkata, sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali.” (*Al-Baqarah* [2]: 155-156)

Sebagai hamba Allah SWT, semua manusia dalam kehidupan di dunia ini tidak akan luput dari berbagai macam cobaan, baik berupa kesusahan maupun kesenangan. Hal itu berlaku bagi setiap insan yang beriman maupun kafir. “Kami akan menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan (yang sebenar-benarnya), dan hanya kepada Kamilah kamu dikembalikan.” (*Al-Anbiya* [21]:35)

Alquran menjelaskan bahwa salah satu konsekuensi pernyataan iman adalah harus siap menghadapi ujian yang diberikan Allah SWT kepada manusia untuk membuktikan sejauh mana kebenaran dan kesungguhan iman yang dimilikinya. Apa bersumber dari keyakinan dan kemantapan hati atau didorong oleh kepentingan sesaat ingin mendapatkan kemenangan dan tidak mau menghadapi kesulitan, seperti yang tergambar pada ayat dibawah ini “Apakah manusia itu mengira bahwa mereka dibiarkan (saja) mengatakan: “Kami telah beriman”, sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta.” (*Al-Ankabut* [29]:2-3)

Pada kondisi ini dibutuhkan keadaan mental dan psikis yang kuat agar seorang bisa bertahan dalam kondisi apapun ketika mendapat masalah dan tantangan. Allah SWT mengajarkan umatnya untuk mempunyai mental yang kuat dan semangat yang tinggi walaupun mengalami kegagalan dan penderitaan, Alquran menyatakan bahwa

* Dosen Tetap Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam IAIN Raden Fatah Palembang

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.” (Al-Imran [3]:139)

Sebenarnya Allah SWT tidak akan menguji umatnya melebihi kemampuannya. Ada individu yang tidak dapat bertahan secara psikologis dan fisik dalam menghadapi stres ketika menghadapi situasi yang menekan, namun ada pula individu yang begitu tegar, optimistis dan memandang tekanan hidup sebagai tantangan yang dapat dihadapi. Ujian dan cobaan datang bukan untuk menyakiti, melainkan karena kasih sayang Allah kepada kita. Itu karena ujian dan cobaan tidak akan melebihi takaran kesanggupan kita seperti yang dijelaskan pada ayat ini “Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala dari kebajikan yang diusahakannya dan ia mendapat siksa dari kejahatan yang dikerjakannya.” (Al-Baqarah [2]: 286)

Ayat di atas merupakan indikasi bahwa Islam memperlakukan setiap individu menurut disposisi masing-masing yang unik dan berbeda-beda. Hal ini menegaskan adanya perbedaan antarindividu dalam segala aspek dari sifat dan karakter psikologi serta karakteristik kognitif mereka (Hasan, 2008). Individu yang dapat bertahan itu dalam bahasa psikologi disebut memiliki kepribadian tahan banting (*hardiness personality*). Secara literatur hal ini dapat diartikan sebagai ketahanan, ketabahan hati atau daya tahan (Echols dan Shadily, 1987). Sedangkan individu yang memiliki karakteristik kepribadian ini disebut sebagai *hardy person*.

Dalam Konsep Psikologi

Konsep *hardiness* sendiri pertama kali dikemukakan oleh Kobasa (1982). Konseptualisasinya tentang *hardiness* adalah sebagai tipe kepribadian yang mempunyai pengaruh positif pada berbagai status individu dan berfungsi sebagai sumber perlawanan pada saat individu menemui kejadian yang menimbulkan stres. Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia. Anoraga (1995) menyebutkan stres adalah suatu tekanan psikis atau emosi pada diri seseorang. Stres tidak selalu berkaitan dengan hal-hal yang negatif, tetapi stres juga dapat digunakan untuk membangkitkan semangat. Selye (dalam Riggio, 2003) membedakan

antara *distress* yang merupakan hal yang destruktif dan *eustress* yang merupakan kekuatan yang positif. Stres diperlukan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi. Stres dalam jumlah tertentu dapat mengarah pada gagasan - gagasan yang inovatif dan output yang konstruktif. Diahsari (2001) menyebutkan bahwa stres yang dialami individu dapat terjadi dalam jangka waktu yang berbeda-beda. Permasalahan akan muncul apabila stres terjadi dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang cukup tinggi. Sebagai akibatnya individu akan mengalami kelelahan fisik maupun mental.

Kobasa memulai dengan adanya perbedaan-perbedaan interpersonal dalam kontrol pribadi dan mengkombinasikan variabel ini dengan yang lain, agar dapat dihasilkan tipe kepribadian yang lebih komprehensif (Smet, 1994). Sedangkan Schultz & Schultz (2002) mengartikan kepribadian tahan banting sebagai suatu struktur kepribadian yang dapat digunakan dalam menjelaskan perbedaan individu ketika mengalami stres yang terjadi sehingga individu mampu mengatasi stres tersebut. *Hardiness* merupakan suatu faktor yang mengurangi stres dengan mengubah cara stresor dipersepsikan (Ivanevich, 2007). Kreitner dan Kinicki (2005) menyebutkan bahwa *hardiness* melibatkan kemampuan secara sudut pandang atau secara berperilaku mengubah stressor yang negatif menjadi tantangan yang positif. Merujuk pada beberapa penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *hardiness* adalah karakteristik kepribadian yang melibatkan kemampuan untuk mengendalikan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dan memberikan makna positif terhadap kejadian tersebut sehingga tidak menimbulkan stres pada individu yang bersangkutan.

Hardiness mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang mengecam dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada di lingkungannya untuk dijadikan tameng, motivasi, dan dukungan dalam menghadapi masalah ketegangan yang dihadapinya dan memberikan kesuksesan. Saat menghadapi kondisi yang menekan, individu yang tahan banting juga akan mengalami stres atau tekanan, namun tipe kepribadian ini dapat menyikapi secara positif keadaan tidak menyenangkan tadi agar dapat menimbulkan kenyamanan melalui cara-cara yang sehat. Dengan kata lain, individu yang mempunyai kepribadian tahan banting tidak akan

mudah melarikan diri dan menarik diri dari kondisi yang mengancam dirinya (Hadjam, Martaniah, Prawitasari dan Masrun, 2004).

Kepribadian tahan banting juga teridentifikasi dapat menetralkan stressor yang terkait dengan pekerjaan (Kobasa, dalam Kreitner & Kinicki, 2005). Individu dengan *hardy personality* percaya bahwa mereka dapat mengontrol atau mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya. Mereka secara mendalam berkomitmen terhadap pekerjaannya dan aktivitas-aktivitas yang mereka senangi, dan mereka memandang perubahan sebagai sesuatu yang menarik dan menantang lebih daripada sebagai sesuatu yang mengancam. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian Rahardjo (2005), tentang kontribusi *hardiness* dan *self-efficacy* terhadap stres kerja pada perawat dimana hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *hardiness* dengan stres kerja yang artinya dimana semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki maka akan semakin rendah stres kerja yang dirasakan. Individu yang memiliki *hardiness* akan mampu bertahan dalam situasi-situasi yang mendesak dalam menghadapi tuntutan dan tantangan pekerjaan yang mungkin menimbulkan stres.

Franken dalam bukunya Human Motivation (2002) menjelaskan adanya tiga komponen di dalam ketabahan hati. Ketiga komponen itu adalah:

1. Kontrol

Komponen ini berisi keyakinan bahwa individu dapat memengaruhi atau mengendalikan apa saja yang terjadi dalam hidupnya. Individu percaya bahwa dirinya dapat menentukan terjadinya sesuatu dalam hidupnya, sehingga tidak mudah menyerah ketika sedang berada dalam keadaan tertekan. Individu dengan ketabahan hati yang tinggi memiliki pandangan bahwa semua kejadian dalam lingkungan dapat ditangani oleh dirinya sendiri dan ia bertanggung jawab terhadap apa yang harus dilakukan sebagai respon terhadap stres. Komponen ini dijabarkan menjadi empat, yaitu: (a) kerelaan dan keterampilan untuk membuat keputusan yang baik; (b) perasaan otonomi diri dan perasaan adanya suatu pilihan yang dapat diambil; (c) kemampuan untuk melihat peristiwa yang menyebabkan stres sebagai suatu bagian dari kehidupan; (d) motivasi untuk berprestasi sesuai dengan tujuan.

2. Komitmen

Komponen ini berisi keyakinan bahwa hidup itu bermakna dan memiliki tujuan. Individu juga berkeyakinan teguh pada dirinya sendiri walau apa pun yang akan terjadi. Individu dengan ketabahan hati yang tinggi percaya akan nilai-nilai kebenaran, kepentingan dan nilai-nilai yang menarik tentang siapakah dirinya dan apa yang mampu ia lakukan. Selain itu, individu dengan ketabahan hati yang tinggi juga percaya bahwa perubahan akan membantu dirinya berkembang dan mendapatkan kebijaksanaan serta belajar banyak dari pengalaman yang telah didapat. Komponen ini dijabarkan menjadi empat, yaitu: (a) ketertarikan dan keingintahuan tentang hidup; (b) keyakinan dan ketahanan diri; (c) kerelaan untuk mencari bantuan dan dukungan sosial; (d) kemampuan mengenali nilai-nilai pribadinya yang unik dan tujuannya sendiri.

3. Tantangan

Komponen ini berupa pengertian bahwa hal-hal yang sulit dilakukan atau diwujudkan adalah sesuatu yang umum terjadi dalam kehidupan, yang pada akhirnya akan datang kesempatan untuk melakukan dan mewujudkan hal tersebut. Dengan demikian individu akan secara ikhlas bersedia terlibat dalam segala perubahan dan melakukan segala aktivitas baru untuk bisa lebih maju. Individu seperti ini biasanya menilai perubahan sebagai sesuatu yang menyenangkan dan menantang daripada sesuatu yang sifatnya mengancam. Dengan pandangan yang terbuka dan fleksibel, tantangan dapat dipandang sebagai bagian tak terpisahkan dari kehidupan dan harus dihadapi. Bahkan, tantangan dilihat sebagai kesempatan untuk belajar lebih banyak. Komponen ini dijabarkan menjadi empat, yaitu: (a) pendekatan yang fleksibel terhadap orang lain dan kondisi-kondisi tertentu; (b) memandang segala sesuatu secara positif dan optimis; (c) kerelaan untuk mengambil risiko yang membangun; (d) penghargaan serta penerimaan atas keunikan diri sendiri sebagai suatu berkah.

Wahyu Rahardjo dalam laporan penelitiannya mengenai ketabahan hati (2005) merangkum dari berbagai literatur dan menuliskan adanya tujuh fungsi ketabahan hati ini yaitu

1. Membantu dalam proses adaptasi.

Individu dengan ketabahan yang tinggi akan sangat terbantu dalam melakukan proses adaptasi terhadap hal-hal baru, sehingga stres yang ditimbulkan tidak banyak. Sebuah penelitian membuktikan bahwa etnis Cina Kanada yang tinggal di Toronto, yang memiliki ketabahan hati lebih tinggi, lebih mudah beradaptasi dan mengurangi efek kecemasan serta tetap memiliki harga diri yang tinggi ketika mengalami diskriminasi. Sebuah penelitian lain memiliki hasil yang senada, menunjukkan bahwa ketabahan hati dapat membantu penyesuaian diri remaja pria yang melakukan wajib militer.

2. Lebih memiliki toleransi terhadap frustrasi.

Sebuah penelitian terhadap dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok yang memiliki ketabahan hati tinggi dan yang rendah, menunjukkan bahwa mereka yang memiliki ketabahan hati tinggi menunjukkan tingkat frustrasi yang lebih rendah dibanding mereka yang ketabahan hatinya rendah. Senada dengan hasil penelitian itu, penelitian lain menyimpulkan bahwa ketabahan hati dapat membantu mahasiswa untuk tidak berpikir akan melakukan bunuh diri ketika sedang stres dan putus asa.

3. Mengurangi akibat buruk dari stres.

Kobasa yang banyak meneliti ketabahan hati menyebutkan bahwa ketabahan hati sangat efektif berperan ketika terjadi periode stres dalam kehidupan seseorang. Demikian pula pernyataan beberapa tokoh lain. Hal ini dapat terjadi karena mereka tidak terlalu menganggap stres sebagai suatu ancaman.

4. Mengurangi kemungkinan terjadinya *burnout*.

Burnout yaitu situasi kehilangan kontrol pribadi karena terlalu besarnya tekanan pekerjaan terhadap diri, sangat rentan dialami oleh pekerja-pekerja emergensi seperti perawat dsb. yang memiliki beban

kerja tinggi. Untuk individu yang memiliki beban kerja tinggi, ketabahan hati sangat dibutuhkan untuk mengurangi *burnout* yang sangat mungkin timbul. Sebuah penelitian memberikan hasil yang sesuai dengan pernyataan itu, yaitu perawat yang memiliki ketabahan hati tinggi, ternyata lebih sulit mengalami *burnout* dibanding perawat yang ketabahan hatinya rendah.

5. Mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil.

Coping adalah penyesuaian secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, bertoleransi terhadap tuntutan internal dan eksternal yang terdapat dalam situasi stres. Ketabahan hati membuat individu dapat melakukan *coping* yang cocok dengan masalah yang sedang dihadapi. Individu dengan ketabahan hati tinggi cenderung memandang situasi yang menyebabkan stres sebagai hal positif, dan karena itu mereka dapat lebih jernih dalam menentukan *coping* yang sesuai. Pernyataan dari Schult & Schult (1994) tersebut didukung oleh sebuah penelitian terhadap perawat yang menunjukkan bahwa mereka yang memiliki ketabahan hati tinggi lebih baik dalam memilih *coping* yang sesuai dengan masalah yang dihadapi.

6. Lebih sulit untuk jatuh sakit yang biasanya disebabkan oleh stres.

Ketabahan hati dapat menjaga individu untuk tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian yang penuh stres (Smet, 1994). Karena lebih tahan terhadap stres, individu juga akan lebih sehat dan tidak mudah jatuh sakit karena caranya menghadapi stres lebih baik dibanding individu yang ketabahan hatinya rendah (Cooper, 2001).

7. Membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan.

Kobasa & Pucetti (1983) menyatakan bahwa ketabahan hati dapat membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan, baik dalam keadaan stres ataupun tidak.

Individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi menunjukkan komitmen dalam keterlibatannya pada aktivitas sehari-hari, memiliki kontrol atas hal yang akan terjadi dan kecenderungan untuk melihat perubahan sebagai tantangan yang positif dari pada sebagai peristiwa yang tidak menyenangkan (Allred dan Smith, 1989). Schultz dan Schultz (2002) menjelaskan bahwa individu yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi memiliki sikap yang membuat mereka lebih mampu dalam melawan stres. Sedangkan pada kepribadian rentan atau tidak tahan banting (non-ketabahan) dalam menghadapi kejadian-kejadian hidup yang mencekam akan mengalami ketegangan dan pada akhirnya muncul keluhan fisik dan psikis (Hadjam, Martaniah, Prawitasari dan Masrun, 2004). Individu yang memiliki *hardiness* yang rendah dalam kondisi memiliki ketidakyakian akan kemampuan dalam mengendalikan situasi. Individu ini memandang kemampuannya rendah dan tidak berdaya serta diatur oleh nasib. Penilaian tersebut menyebabkan kurangnya pengharapan, membatasi usaha dan mudah menyerah ketika mengalami kesulitan sehingga mengakibatkan kegagalan. Kurangnya *hardiness* dalam diri individu dapat dihubungkan dengan tingkat stres yang tinggi (Riggio, 2003). Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian McCalister dkk (2006) yang menunjukkan bahwa *hardiness* berhubungan dengan sedikitnya *distres* psikologis, meningkatnya kebahagiaan dan penyesuaian diri. Bisa dikatakan *hardiness* ini penting untuk dimiliki setiap muslim dalam menghadapi cobaan dan ujian hidup.

Dalam Psikologi Islam

Ujian atau fitnah dalam bahasa arab, berasal dari kata *fatana* yang berarti *imtihaan*, *ikhtiyaar*, *ibtillaa* yang artinya ujian. Kalimat *fatana adz-dzahaab* berarti membakar emas untuk memurnikannya. Maksudnya emas perlu dibakar atau diuji dulu untuk mengetahui kualitasnya. Sebagaimana emas, perak pun harus melalui tujuh kali pemanasan dan penyaringan kotoran hingga didapat perak yang murni (Asma, 2009). Keyakinan bahwa ujian dan cobaan dari Allah semata bertujuan untuk membuat kita menjadi manusia yang lebih baik lagi. Ibarat seorang pelajar yang harus menempuh ujian untuk naik ke tingkat selanjutnya yang lebih tinggi, begitulah diri kita ketika menghadapi ujian dari Allah. Ujian tersebut seolah menjadi tantangan untuk membuktikan diri bahwa

kita memang seorang hamba Allah yang baik. Kehidupan dirasa bermakna manakala manusia dapat menerima cobaan dan permasalahan hidup dengan baik. Perasaan bahagia akan selalu mengiringi ketika manusia menerima dengan tabah dan ikhlas keadaan hidup yang dimilikinya baik sedih, susah, maupun senang. Akan tetapi banyak manusia yang tidak mensyukuri nikmat yang diberikan Tuhan dengan menyesali segala bentuk penderitaan dan pesakitan yang diterimanya dengan tidak melihat sisi positif dari berbagai macam permasalahan kehidupan. Hal ini disebabkan tingkat ketabahan manusia yang rendah sehingga membuat seseorang mudah menyerah dan tidak terbuka terhadap tantangan hidup.

Kepribadian tahan banting (*hardiness personality*) dalam Islam lebih dikenal dengan ketabahan atau kesabaran. Ketabahan adalah kemampuan manusia untuk dapat mengendalikan emosi dan bertahan dalam keadaan yang kurang menyenangkan secara psikologis. Selain itu kelapangdadaan memiliki kesamaan makna dengan ketabahan dimana kelapangdadaan (*al-basith*, *al-samhah*) adalah suatu kondisi psiko-spiritual yang ditandai oleh kemampuan menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkendali (Nashori, 2008). Ketabahan merupakan sebuah proses kekuatan jiwa seseorang. Ketabahan bukan saja proses yang identik dengan kemiskinan sandang-pangan, tetapi dalam arti luas bisa berarti tabah menghadapi penderitaan akibat penyakit atau cobaan hidup yang dihadapkan pada masalah interaksi, relasi, dan kehilangan orang terdekat. Bahkan, ketabahan seseorang akan teruji kala mengikuti audisi, pertandingan, persaingan dalam bisnis, prestasi, karier, sekolah, juga dalam pergaulan. Alquran menjelaskan dalam ayat dibawah ini “*Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.*” (Al-Baqarah [2]: 216)

Ketabahan terkait dengan kekuatan jiwa seseorang menghadapi atau mengurai masalahnya, baik itu ketika menderita, menghadapi cobaan, hukuman karma, dan sebagainya. Tentu saja gradasinya berbeda-beda, tergantung masing-masing individu. Alquran menjelaskan dalam ayat dibawah ini “*dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir.*” (Yusuf [12]: 87)

Ada orang yang mempunyai ketabahan kuat dan ada yang mempunyai ketabahan lemah. Soal ketabahan, tidak bisa dijabarkan milik orang kelas rendah atau kelas tinggi. Bukan juga merupakan ilmu turunan. Ketabahan dipengaruhi oleh lingkungan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang terbiasa dikelilingi oleh orang-orang yang mempunyai ketabahan kuat, lebih bisa mencerna, beradaptasi dengan hal-hal yang membutuhkan kekuatan jiwa.

Ketabahan seseorang bisa didapat melalui penalaran dari lingkungan yang bisa menularkan kekuatan jiwa ini. Jika seseorang sedang membutuhkan kekuatan jiwa, dia bisa mencari atau berdiam dalam lingkungan yang mendukungnya untuk mendapatkan ketabahan itu. Lingkungan yang cenderung pesimis dan penuh keputusan membuat individu lebih menderita. Kekuatan jiwa yang bernama tabah ini, merupakan kemampuan seseorang dalam memproses kedatangan rasa sakit di badan dan rasa susah di pikiran. Umumnya seseorang baru menyadari memiliki kekuatan jiwa yang bernama ketabahan, kala dia dihadapkan pada masalah yang pelik. Ketabahan, erat kaitannya dengan jiwa seseorang yang mempunyai sesuatu pegangan, umumnya keyakinan yang berkaitan dengan agama dan keyakinan pada Sang Pencipta. Allah berfirman dalam ayat dibawah ini *“(ALLAH) yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya, dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun.”* (Al Mulk [67]: 2)

Dengan demikian, sangat penting seseorang mempunyai keyakinan yang dijalani dengan sepenuh jiwa, sebagai bekal menghadapi tantangan kehidupan yang selalu berubah dan penuh kejutan.

Ketabahan memiliki kedekatan makna dengan kesabaran. Banyak firman Allah di dalam Alquran yang memerintahkan kita untuk berlaku sabar, kurang lebih ada 90 ayat yang menyebut-nyebut masalah sabar ini. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya kedudukan sabar menurut Alquran dan bahwa sabar itu penting bagi kebaikan kehidupan manusia. Sabar berasal dari bahasa Arab, yaitu *shobaro* yang berarti menanggung atau menahan sesuatu. (Asma, 2009). Karena itu sabar bisa dimaknai sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Sabar adalah kunci dalam menghadapi ujian dan cobaan kehidupan. Tidak ada kerugian sedikitpun bagi orang yang sabar. Di

dunia ia akan memperoleh kesuksesan, di akhirat memperoleh ganjaran yang menjadi dambaan setiap hamba Allah yaitu surga. Ketidaksabaran hanya mendatangkan penyesalan dan kerugian. Tidak ada kebaikan sedikitpun dari sikap ini. Kesulitan yang dihadapi tidak akan selamanya karena aka nada kemudahan menyertai. *“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”* (Al-Insyirah [94]:5-6)

Rasulullah SAW dalam sebuah hadis membagi sabar menjadi tiga bagian yaitu kesabaran dalam menghadapi musibah, kesabaran dalam menaati perintah Allah, dan kesabaran untuk menghindari maksiat. Ketabahan sangat tergambar dalam pribadi yang sabar menghadapi musibah, sabar terhadap takdir Allah yang menyakitkan (menurut pandangan manusia). Karena sesungguhnya takdir Allah terhadap manusia itu ada yang bersifat menyenangkan dan ada yang bersifat menyakitkan. Takdir yang bersifat menyenangkan butuh rasa syukur, sedangkan syukur itu sendiri termasuk dari ketaatan, sehingga sabar baginya termasuk dari jenis yang kedua yaitu sabar dalam melaksanakan ketaatan kepada Allah. Adapun takdir yang bersifat menyakitkan yaitu yang tidak menyenangkan manusia, seperti seseorang yang diuji pada badannya dengan adanya rasa sakit atau yang lainnya, diuji pada hartanya yaitu kehilangan harta, diuji pada keluarganya dengan kehilangan salah seorang keluarganya ataupun yang lainnya dan diuji di masyarakatnya dengan difitnah, direndahkan ataupun yang sejenisnya (Asma, 2009).

Orang-orang yang sabar atau mampu menunda kebutuhannya adalah orang yang memiliki kecerdasan emosi. Kemampuan menunda kebutuhan yang tinggi itu hanya dimiliki oleh pribadi yang matang. Pribadi yang matang seperti ini tidak datang secara instan, tetapi melalui pembinaan sejak kecil. Rasulullah Muhammad SAW pun tidak luput dari terpaan musibah. Ketika masih dalam kandungan ibunya, ayahnya wafat. Ketika usianya menginjak enam tahun, ibunya tercinta pergi menghadap ilahi. Saat berusia delapan tahun, kakeknya yang menjadi pengasuhnya pun wafat. Silih berganti Muhammad belia kehilangan orang-orang yang dicintainya. Setelah diangkat menjadi rasul, cobaan dan ujian yang menimpa semakin berat. Berbagai peristiwa yang dialami sejak kecil telah menempa kesabarannya sehingga beliau menjelma menjadi pribadi yang matang. Para nabi adalah sosok pribadi-pribadi agung yang tidak

luput dari ujian dan cobaan, bahkan lebih banyak dan berat. Merekalah contoh dan teladan dalam bersikap ketika menghadapi cobaan dan ujian dalam kehidupan. *"Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas."* (Az-Zumar [39]: 10).

Menjadi Pribadi Tahan Banting

Orang yang sabar memiliki kepribadian yang kuat, mereka menang melawan hawa nafsunya. Mereka memiliki ketenangan jiwa sehingga berbagai ujian dan cobaan tidak membuatnya menjadi stres atau depresi. Berbagai ujian itu justru membuat keimanan dan keyakinannya akan kasih sayang Allah semakin bertambah. Asma (2009) menyatakan ada beberapa hal yang bisa dilakukan agar bisa bersikap sabar, yaitu :

1. Berbaik sangka kepada ketetapan Allah.

Pengetahuan manusia sangat terbatas, kita tidak pernah tahu hikmah dibalik ujian dan cobaan yang diterima sebelum menjalaninya. Orang beriman akan berbaik sangka pada Allah bila menerima cobaan dan ujian. Karena itu, usaha yang dilakukannya untuk keluar dari ujian itu pun sejalan dengan keridhoan Allah. Mereka sadar bahwa apa yang menyimpannya adalah atas kehendak Allah. Dengan kesabaran itu akan bisa sampai pada pertolongan Allah dan bukan kemurkaannya. *Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan oleh Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanyalah kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal."* (At-Taubah [9]:51)

2. Ridho pada ketentuan Allah.

Terimalah semua ketentuan Allah yang berlaku pada diri kita dengan lapang dada sehingga jiwa menjadi tenang. Ketenangan jiwa ini akan memudahkan kita menemukan jalan keluar dari setiap persoalan. Ketika kita telah ridho dengan ketentuanNya, Allah pun akan meridhoi kita dan memberikan pertolonganNya. Yang penting bahwasanya macam-macam ujian itu sangat banyak yang butuh akan adanya kesabaran dan kesiapan menanggung bebannya, maka seseorang harus menahan jiwanya dari apa-apa yang diharamkan kepadanya dari menampakkan keluh kesah dengan

lisan atau dengan hati atau dengan anggota badan. Allah berfirman : *"Maka bersabarlah kamu untuk (melaksanakan) ketetapan Tuhanmu."* (Al-Insan [76]: 24)

3. Berusaha dan berdoa

Melakukan kesalahan atau percobaan merupakan hal yang penting dalam proses belajar. Seorang yang pernah melakukan sesuatu, dapat belajar dari kesalahannya dan mengambil pelajaran dari segala hal yang terjadi (Hasan, 2008). Dalam hadis dinyatakan: *"Bukan orang yang sabar kecuali orang-orang yang pernah mengalami kesalahan dan bukan orang yang arif kecuali orang-orang yang pernah melakukan percobaan."* (HR Turmidzi, Ahmad dan Al Hakim).

Bersabar bukan berarti diam tanpa melakukan sesuatu. Bersabar adalah bergerak dalam koridor jalan Allah ridhoi, menjemput hikmah yang ada di akhir ujian. Ketika kita telah menerima ketentuan yang telah ditetapkan Allah, yakinkan pada diri kita bahwa ujian ini pasti ada akhirnya. Setelah kesulitan pasti ada kemudahan. Berdoa adalah pendamping usaha yang harus kita lakukan, memohon hanya kepada Allah dan bukan kepada yang lain.

4. Yakin dengan pertolongan Allah.

Pertolongan hanya datang dari Allah, bukan dari yang lain, jadi bermohonlah hanya kepadaNya. Tidak ada yang tidak mungkin bagiNya, jika Ia berkehendak segala hal bisa terjadi. Karena itu mendekatlah kepadaNya dan yakinlah bahwa pertolongan itu pasti akan segera tiba. *"(yaitu) orang-orang yang sabar dan hanya kepada Tuhan saja mereka bertawakal."* (An-Nahl [16]: 42)

5. Terus berlatih agar menjadi pribadi penyabar.

Bukan hal mudah menjadi pribadi yang sabar, namun kita tidak boleh menyerah. Kita harus ingat besarnya ganjaran dari Allah bagi orang yang bersabar. *"Setiap musibah yang menimpa mukmin, baik berupa wabah, rasa lelah, penyakit, rasa sedih, sampai kekalutan hati, pasti Allah menjadikannya pengampun dosa-dosanya."* (HR al-Bukhari dan Muslim).

Puasa adalah sarana efektif guna melatih kesabaran, menahan keinginan, dan menundukkan hawa nafsu. Bulan Ramadhan disebut bulan kesabaran karena orang-orang yang berpuasa harus banyak menahan diri dari hal-hal yang dilarang seperti makan, minum, dan lainnya. Oleh karena itu, sebagian ulama mengartikan "sabar" dalam beberapa ayat Alquran dengan puasa, mengingat pahala puasa setara dengan pahala sabar. Allah berfirman: “*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kamu bertakwa.*” (Al Baqarah [2]: 183)

Penutup

Psikologi Islam memiliki kedudukan yang sama dengan disiplin ilmu keislaman yang lain. Penempatan kata-kata Islam disini memiliki arti corak, cara pandang, pola pikir, paradigma, atau aliran-aliran tersendiri yang berbeda dengan psikologi kontemporer pada umumnya. Psikologi Islam tidak hanya menekankan perilaku kejiwaan, melainkan hakikat jiwa sesungguhnya. Psikologi Islam mempunyai tujuan hakiki yaitu merangsang kesadaran diri agar mampu membentuk kualitas diri yang lebih sempurna untuk kebahagiaan dunia dan akhirat (Shaleh, 2009). Berdasarkan pembahasan diatas dapat dipahami bahwa dalam kajian Islam sebenarnya telah banyak membahas sisi psikologis manusia khususnya tentang kepribadian tahan banting (*hardiness personality*) yang lebih lebih dikenal dengan ketabahan atau kesabaran dalam Islam. Namun kajian literatur yang langsung menggabungkan pembahasan antara psikologi dan Islam masih sangat minim serta perlu pengembangan lebih lanjut.

REFERENSI

Allred, K.D., & Smith, T.W. (1989). The hardy personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol 2 56 pp 257-266.

- Anoraga, P. (1995). *Psikologi Industri dan Sosial*. Jakarta : PT. Dunia Pustaka Jaya.
- Asma, U. (2009). *Hidup Tenang Dengan Sabar*. Jakarta: Belanoor
- Cooper, C.L. et all. (2001). *Organizational Stress*. United States of America : Sage Publications.
- Diahsari, E.Y. (2001). Kontribusi Stres Pada Produktivitas Kerja. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 16, No. 4, 361-371.
- Echols, J.M., & Shadily, H. (1987). *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta: PT Gramedia.
- Franken, R.E. (2002). *Human Motivation (5th ed.)*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Hadjam, N.R., Martaniah, S.M., Prawitasari, J.E., & Masrun. (2004). Peran kepribadian tahan banting pada gangguan somatisasi. *Anima* vol 2 no 19 pp 122-135.
- Hasan, A.B.P. (2008). *Psikologi Perkembangan Islami: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia Dari Prakelahiran Hingga Pasca Kematian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ivanevich, J. (2007). *Human Resources Management*. McGraw Hill International Edition.
- Kobasa, S.C. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 42, No.1, 168-177.
- Kobasa, S.C., & Puccetti, M.C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-850.
- Kreitner, R. & Kinicki, A. (2005). *Perilaku Organisasi*. Buku 2. Edisi 5. Alih Bahasa: Erly Suandy. Jakarta: Salemba Empat.
- McCalister, K.T., Dolbier, C.L., Webster, J.A., Mallon, M.W., Steinhardt, M.A. (2006). Stress Management: Hardiness and Support at Work as Predictors of Work Stress and Job Satisfaction. *American Journal of Health Promotion* January/February, Vol. 20, No. 3.

- Nashori, F. (2008). Keikhlasan Survivor Bencana Tsunami dan Gempa Aceh. *UNISIA*, Vol. XXXI No. 67 Maret 2008
- Rahardjo, W. (2005). Kontribusi Ketabahan dan Self-Efficacy terhadap stress kerja (Studi pada perawat RSUP dr. Soeradji Tirtonegoro Klaten). *Seminar Nasional PESAT (Psikologi, Sastra, Arsitektur dan Sipil) Human Capacity Development and The Nations Competitiveness. (1)*. 47-57 Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Riggio, R.E. (2003). *Introduction to Industrial / Organizational Psychology*. 4th ed. New Jersey: Prentice Hall.
- Saleh, A.R. (2009). *Psikologi: Suatu Pengantar Dalam Perspektif Islam*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Schultz, D.P & Schultz, S.E. (2002). *Psychology and Work Today an Introduction to Industrial and Organizational Psychology*. Ninth Edition. University of Florida : Pearson Education Inc.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Gramedia Widiasaran Indonesia.
